Fenioux multi-SPORTS®

www.fenioux-multisports.com

FABRIQUÉ EN FRANCE

Nutrition Sportive

Boissons

Gels énergétiques

Gâteaux P'tit Dej

Barres énergétiques

Bio

Protéines

Chaussettes Techniques

Compléments alimentaires

Récup

Baumes massage

Martin FOURCADE
5 fois champion du Monde de Biathlon

FOURNISSEUR OFFICIEL
PRO CYCLING TEAM
AG2R LA MONDIALE

ROC D'AZUR
Fenioux multi-SPORTS®
fournisseur officiel

RUN IN LYON
Fenioux multi-SPORTS®
fournisseur officiel

3700790000958

Fenioux, entre sport & plantes

Depuis toujours, les hommes ont su utiliser les vertus naturelles des plantes. Aujourd'hui, ces bénéfices sont démontrés et expliqués scientifiquement et deviennent des alliés de la performance et des sportifs. Créés en 1985, les Laboratoires Fenioux ont acquis réputation et savoir-faire qu'ils ont souhaité mettre au service de tous les amoureux du sport.

La preuve par les plantes

PURETE, SECURITE et EFFICACITE sont les critères que s'imposent les Laboratoires Fenioux. Les plantes et compléments alimentaires qu'ils vous proposent sont d'une innocuité certaine et d'une efficacité prouvée.

Un laboratoire au centre de la France

- **170 collaborateurs**
- **Des équipes de professionnels de la santé :**
  1 pharmacien.
  1 responsable qualité
- **1 laboratoire d'analyses**
- **1 cryobroyeur à injection directe**
- **1 mélangeur**

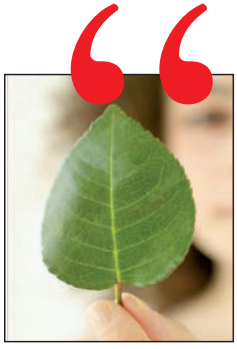
Les gélules de plantes subissent plus de 30 contrôles de qualité au cours des différentes étapes de leur élaboration :

- Identité botanique.
- Mise en évidence et dosage des principes actifs.
- Recherche des contaminants physiques, chimiques, bactériologiques ou radioactifs.
- Propreté de l'atmosphère et du matériel.
- Contrôle de la température et de l'humidité.
- Contrôle du poids de la gélule (uniformité de masse).
- Vide de chaîne (à chaque étape).
- Contrôle du nombre de gélules par boîte.
- Contrôle de l'étiquetage (numéro de lot, date de péremption).

PLS Product Line Santé, garanti non dopant.

Efficacité, traçabilité, sécurité :

Une fabrication contrôlée



Depuis plus de 25 ans, les Laboratoires Fenioux développent et fabriquent des compléments alimentaires principalement à base de plantes et des produits diététiques avec sa gamme Fenioux Multi-SPORTS®.

Pour vous offrir des produits naturels, sains et efficaces, nous avons mis en place des procédures d'analyse et de contrôle strictes et rigoureuses permettant de vous garantir une pureté et une teneur optimale en principes actifs dans tous nos produits.

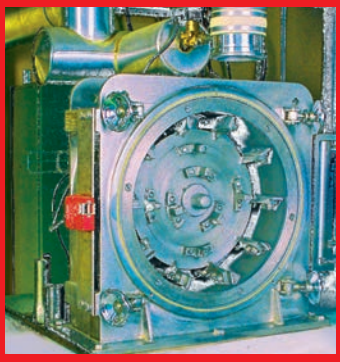
Forts de leurs connaissances, les Laboratoires Fenioux étendent aujourd'hui leur savoir faire pour vous donner également l'assurance que tous leurs produits sont non dopants et de vous le certifier par son label :
PLS : Product Line Santé.

PLS
Product Label Security

Qui y a-t-il derrière ce label ?
Notre expérience dans la gestion des sources et des filières d'approvisionnement, l'engagement de nos fournisseurs, les contrôles et les analyses internes mis en place depuis des années vous assurent une identification, un suivi et une transparence complète sur tous nos produits Fenioux Multi-SPORTS®.

Les 4 critères de choix de C. Fenioux

1. La plante doit être efficace
2. Elle ne doit pas présenter de risque immédiat ou dans le temps
3. Elle doit être facilement assimilable
4. Elle doit pouvoir être associée aux autres plantes.



Mise en avant d'une technique : LE CRYOBROYAGE

Cette technique (broyage à froid) permet d'éviter toutes influences thermiques qui altèrent bon nombre de principes actifs. Une poudre totale de plantes, «le TOTUM» est obtenue sans nuire à la synergie des principres actifs. Une granulométrie de l'ordre du micron garantit une parfaite biodiversité.

Une machine de rêve : LE REVE

(Réacteur Elevateur Vibré Electrique)
Ce procédé unique permet de décontaminer nos plantes et produits tout en conservant l'intégralité des principes actifs.

Les plantes et produits progressent par vibrations dans un tube en serpentin qui est traversé par un courant éléctrique nous permettant d'obtenir une qualité irréprochable.

Suivez le programme

Programme mensuel	Découverte Le Cool Raoul
Janvier	Immunozym®
Février	Gelée Royale
Mars	Vitargine®
Avril	Noix de Kola
Mai	Fer
Juin	Eleuthérocoque
Juillet	Ginseng Rouge
Août	Taurine
Septembre	Tout en Un®
Octobre	Tonifoie®
Novembre	Acérola 600
Décembre	Spiruline
Programme spécial objectif	**Découverte Le Cool Raoul**
	Eleuthérocoque
Programme rapide force max	**Découverte Le Cool Raoul**
	Spiruline
Programme réparation souplesse mobilité	**Découverte Le Cool Raoul**
	Litho-Harpagophytum + Artichondrine Plus® Evolution

92 % des sportifs qui ont suivi ce programme ont constaté de réels progrès et vont le poursuivre.

Fenioux multi-Sports

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Vous êtes plutôt Cool Raoul ? Performer ? Regular ?
Fenioux Multi-SPORTS® a pensé à tout le monde, il y en a pour tous les styles !
Alors choisissez le vôtre et suivez le programme qui vous est adressé !

Confirmé **Le Regular**	**Compétiteur** **Le Performer**
Acérola 600 + Immunozym®	Immunozym® + Gelée Royale + Acérola 600
Gelée Royale + Immunozym®	Immunozym® + Gelée Royale + Spiruline
Vitargine® + Ginseng Rouge	Taurine + Vitargine® + Ginseng Rouge
Noix de Kola + Tout en Un®	Noix de Kola + Tout en Un® + Ginseng Rouge
Eleuthérocoque + Fer	Eleuthérocoque + Gelée Royale + Fer
Eleuthérocoque + Taurine	Eleuthérocoque + Taurine + Fer
Eleuthérocoque + Ginseng Rouge	Eleuthérocoque + Magnésium Marin + Ginseng Rouge
Vitargine® + Taurine	Vitargine® + Taurine + Eleuthérocoque
Tout en Un® + Taurine	Tout en Un® + Magnésium Marin + Taurine
Tonifoie® + Acérola 600	Tonifoie® + Tout en Un® + Acérola 600
Acérola 600 + Gelée Royale	Spiruline + Acérola 600 + Gelée Royale
Spiruline + Tonifoie®	Spiruline + Tonifoie® + Gelée Royale
Confirmé **Le Regular**	**Compétiteur** **Le Performer**
Eleuthérocoque + Goji	Eleuthérocoque + Tribulus Q10 + Goji
Confirmé **Le Regular**	**Compétiteur** **Le Performer**
Spiruline + Créatine Dual Source	Spiruline + Créatine Dual Source + Tribulus Q10
Confirmé **Le Regular**	**Compétiteur** **Le Performer**
Litho-Harpagophytum + Artichondrine Plus® Evolution	Litho-Harpagophytum + Artichondrine Plus® Evolution

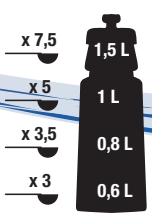
Les boissons

Recharge glucidique :	*Boisson d'Attente*
Recharge glucidique : + effort long	*Boisson Maltodextrine*
Effort < 2H :	*Boisson Rapide*
Effort entre 2H et 4H :	*Boisson Progressive*
Effort long et violent :	*Boisson Marathon*
Effort > 3H30 :	*Boisson Longue durée*
Récup rapide :	*Boisson Récupération*

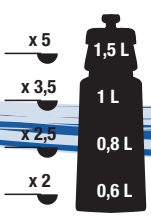
Boissons

Récup

Par condition climatique normale ou fraiche



Par condition climatique chaude



Fenioux multi-SPORTS

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Attente

Avant l'effort

Description :
Stock énergétique, spécial avant course.

Conditionnement :
Pots de 40 g ou 500 g.

Utilisation : 1 bouteille ou 2 dosettes de poudre (pot) avec 300 ml d'eau dans l'heure qui précède la compétition ou l'entrainement, à répéter une fois par forte chaleur.

Prix indicatif :
Bouteille de 40 g : 2,70 €
Pot de 500 g : 14 €

goût neutre

Boisson Maltodextrine

Avant l'effort

Description :
Augmenter vos réserves énergétiques en augmentant la ration glucidique les 3 jours précédant un effort.

Conditionnement :
Pots de 500 g ou 1,5 Kg.

Utilisation :
3 dosettes dans 600 ml d'eau 2 à 3 fois par jour.

Prix indicatif :
Pot de 500 g : 13,00 €
Pot de 1,5 Kg : 28,00 €

2 parfums :
- menthe
- orange sanguine

Rapide

Pendant l'effort

Description :
Pour les efforts jusqu'à 2 heures.
Boisson à assimilation rapide.

Conditionnement :
Pots de 500 g ou 1,5 Kg.

Utilisation :
3 dosettes pour 600 mL par temps frais.
2 dosettes pour 600 mL par temps chaud.

Prix indicatif :
Pot de 500 g : 12,50 €
Pot de 1,5 Kg : 26 €

3 parfums :
- mandarine
- menthe
- pamplemousse

Les prix sur ce livret sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de changements sans préavis.

Progressive

Pendant l'effort

Description :
Pour les efforts entre 2 et 4 heures. Boisson agréable au goût relativement peu sucrée. Contient de la maltodextrine.

Conditionnement :
Pots de 500 g ou 1,5 Kg.

Utilisation :
3 dosettes pour 600 mL par temps frais.
2 dosettes pour 600 mL par temps chaud.

Prix indicatif :
Pot de 500 g : 13 €
Pot de 1,5 Kg : 28 €

6 parfums :
- citron vert
- fruits des bois
- orange sanguine
- orange-litchi
- menthe
- citron vert-menthe

Progressive haute performance

Pendant l'effort

Description :
Pour les efforts entre 2 et 4 heures. Haute performance, peu sucrée.
Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire.

Conditionnement :
Pot de 600 g.

Utilisation :
3 dosettes pour 600 mL par temps frais.
2 dosettes pour 600 mL par temps chaud.

Prix indicatif :
Pot de 600 g : 18,50 €
Pot de 1,5 Kg : 35,00 €

4 parfums :
- citron vert
- orange sanguine
- menthe
- citron vert-menthe

Sirop boisson progressive

Description :
Pour les efforts entre 2 et 4 heures.
Sirop pour boisson progressive au goût peu sucré.

Conditionnement :
Flacon de 500 ml.

Utilisation :
1 dose de 50 mL pour un bidon de 600 ml.

Prix indicatif :
Flacon de 500 mL : 10,50 €

2 parfums :
- citron vert
- orange sanguine

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Marathon

Description :
Pour les efforts longs et violents. Boisson énergie isotonique enrichie en magnésium. Intégrateur glucidique tri-sources.

Conditionnement :
Pots de 500 g ou 1,5 Kg.

Utilisation :
3 dosettes pour 600 mL par temps frais.
2 dosettes pour 600 mL par temps chaud.

2 parfums :
- neutre
- thé-pêche

Prix indicatif :
Pot de 500 g : 13 €
Pot de 1,5 Kg : 25 € Prix unitaire magasin sachet 50 g : 2,20 €

Longue durée

Pendant l'effort

Description :
Efforts supérieurs à 3H30 en alternance avec par exemple une boisson progressive.

Conditionnement :
Pot de 500 g.

Utilisation :
2 à 3 dosettes dans 600 ml à répéter éventuellement 1 à 2 fois en alternance avec une boisson traditionnelle.

2 parfums :
- thé-framboise
- orange-pêche

Prix indicatif :
Pot de 500 g : 14 €

Récupération

Après l'effort

Description :
Boisson reconstituée alcaline.Contient de la vitamine C qui contribue à réduire la fatigue. Contient des protéines qui contribuent au maintien de la masse musculaire.

Conditionnement :
Pots de 35 g ou 500 g.

Utilisation :
1 bouteille ou 2 dosettes de poudre (pot) avec 300 mL d'eau dans l'heure qui suit la compétition ou l'entrainement, à répéter une fois après les entrainements ou les courses difficiles.

2 parfums :
- citron-cola
- orange-litchi

Prix indicatif :
Pot de 35 g : 3,20 €
Pot de 500 g : 16 €

Activ' Récup Shot

Après l'effort

Description :
Boisson énergisante à base d'extraits de plantes, vitamines, minéraux, B.C.A.A. La vitamine C contribue à réduire la fatigue.

Conditionnement :
Flacons de 60 mL.

Utilisation :
1 ou 2 flacons de préférence après l'entrainement (prêt à l'emploi).

Prix indicatif :
Boite de 12 flacons : 29,90 €
Lot de 5 flacons : 14,50 €
Prix unitaire magasin : 2,90 €

Produits diététiques de l'effort d'apport glucidique - produits destinés, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales.

Cocktail Tonic Shot

Avant l'effort | Pendant l'effort

Description :
Shot énergisant contenant caféine et Taurine.

Conditionnement :
Flacons de 60 mL.

Utilisation :
Boire 1 flacon par jour. Utilisation possible avant et pendant l'effort.

Prix indicatif :
Boite de 12 flacons : 29,90 €
Lot de 5 flacons : 14,50 €
Prix unitaire magasin : 2,90 €

Contient de la caféine, déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants.

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Pré-compétition

Gâteaux :	*Gâteau Energie*
Crème petit déjeuner :	*Petit déjeuner*
	SuperStock énergie
	Maca Choco

Produits diététiques de l'effort d'apport glucidique - produits destinés, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales. Sauf MacaChoco.

Fenioux multi-SPORTS

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Gâteau Énergie

Avant l'effort

Description :
Repas d'avant course, délicieux, énergétique, facile à assimiler.

Conditionnement :
Pot de 400 g.

Utilisation :
Prendre 1/3 du gâteau avec une boisson chaude ou froide jusqu'à 1h avant le départ.

Prix indicatif :
Pot de 400 g : 10,50 €

7 parfums :
- chocolat
- citron
- fruits des bois
- poire
- choco-framboise
- noisette
- choco-poire

Petit Déjeuner SuperStock Energie

Avant l'effort

Description :
Petit déjeuner d'avant course ou entrainement, ration énergétique facile à préparer.

Conditionnement :
Pots de 500 g ou 1,5 Kg.

Utilisation :
6 petites cuillères dans un bol d'eau ou de lait froid. Texture crème semi-liquide.

Prix indicatif :
Pot de 500 g : 13,50 €
Pot de 1,5 Kg : 29,90 €

2 parfums :
- chocolat
- banane

Maca Choco (préparation pour boisson chocolatée)

Avant l'effort

Description :
Votre petit déjeuner journalier riche en cacao et en maca. Source d'énergie physique et mentale.

Conditionnement :
Pot de 650 g.

Utilisation :
1 cuillère à soupe dans un grand bol de lait chaud en cure minimum de 15 jours.

Prix indicatif :
Pot de 650 g : 16 €

- chocolat

Les produits BIO

Gâteau BIO

Certifié FR-BIO-01
Agriculture UE / non UE

Avant l'effort

Description :
Repas d'avant course, délicieux, énergétique et facile à assimiler.

Conditionnement :
Pot de 400 g.

Utilisation :
Prendre 1/3 du gâteau avec une boisson chaude ou froide jusqu'à 1h avant le départ.

Prix indicatif :
11 €

Boisson Maltodextrine BIO

Certifié FR-BIO-01
Agriculture UE / non UE

Avant l'effort

Description :
Augmenter vos réserves énergétiques en augmentant la ration glucidique les 3 jours précédant un effort.

Conditionnement :
Pot de 500 g.

Utilisation :
3 à 5 dosettes dans 600 ml d'eau 1 à 2 fois par jour.

Prix indicatif :
14,50 €

Pack Course BIO

Certifié FR-BIO-01
Agriculture UE

Pendant l'effort

Description :
Misez sur la combinaison gagnante !
2 gels début de course, 2 gels milieu de course, 2 gels fin de course

Conditionnement :
6 dosettes de 25 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau en respectant l'ordre de la prise, d'abord les gels Amagnesium n°1 ensuite les gels Energie Raid n°2 et les gels Turbo Punch n°3.

Prix indicatif :
14,50 €

Produits diététiques de l'effort d'apport glucidique - Produits destinés, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales.

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

AMagnésium BIO

Certifié FR-BIO-01
Agriculture UE

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique début de course n°1.
Contient du magnésium.

Conditionnement :
Dosette de 25 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 72 €
Prix unitaire magasin : 2,50 €

Energie Raid BIO

Certifié FR-BIO-01
Agriculture UE

Pendant l'effort

Description :
Gel millieu de course n°2 apportant énergie et minéraux.

Conditionnement :
Dosette de 25 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 72 €
Prix unitaire magasin : 2,50 €

Turbo Punch BIO

Certifié FR-BIO-01
Agriculture UE

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique fin de course n°3, contient de la caféine.

Conditionnement :
Dosette de 25 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 72 €
Prix unitaire magasin : 2,50 €

Les Gels et Barres énergétiques

Barres :	*Mac'amande®, Barre Energie fruitée, Barre Longue énergie*
Gels dosettes :	*Amagnésium® Energie ①, Energie raid® ②, Turbo punch® ③, Respilibre® ③, Minerals energy®*
Gels fluides hydratants :	*Fluide énergie® ①*
Gels sticks souples :	*Gel Optimum énergie® ①, Gel Express guarana ③*
Packs :	*Pack marathon, Pack cyclo*

Produits diététiques de l'effort d'apport glucidique ou lipidiques - produits destinés, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales.

Fenioux multi-Sports

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Mac'Amande®

Pendant l'effort

Description :
Délicieuse barre très énergétique. Facile à mâcher pendant l'effort.

Conditionnement :
Barre de 27 g.

Utilisation :
1 barre par heure pendant l'effort.

Prix indicatif :
Boite de 32 barres : 29 €
Boite de 6 barres : 6 €
Prix unitaire magasin : 1,10 €

4 parfums :
- citron
- fruits des bois
- chocolat
- noix de coco

Barre énergie fruitée

Pendant l'effort

Description :
Délicieuse et moelleuse barre énergétique aux fruits.

Conditionnement :
Barre de 35 g.

Utilisation :
1 barre par heure pendant l'effort.

Prix indicatif :
Boite de 32 barres : 44 €
Lot de 5 barres : 8 €
Prix unitaire magasin : 1,60 €

3 parfums :
- pomme-poire
- raisins-cranberries
- fruits de îles

Barre longue énergie

Pendant l'effort

Description :
Barre énergie équilibrée longue durée fruits et céréales.

Conditionnement :
Barre de 50 g.

Utilisation :
1 barre par heure pendant l'effort.

Prix indicatif :
Boite de 20 barres : 33 €
Lot de 5 barres : 9 €
Prix unitaire magasin : 1,80 €

céréales-pomme-abricot

Amagnésium® énergie ①®

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique début de course n°1.
Contient du magnésium.

Conditionnement :
Dosette de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 61 €
Boite de 6 dosettes : 12,50 €
Prix unitaire magasin : 2,10 €

saveur fruits rouges

Energie raid® ②®

Pendant l'effort

Description :
Gel millieu de course n°2 apportant énergie et minéraux.

Conditionnement :
Dosette de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 61 €
Boite de 6 dosettes : 12,50 €
Prix unitaire magasin : 2,10 €

3 saveurs :
- saveur sucrée ananas
- saveur salée
- saveur sucrée agrumes

Turbo punch® ③® Caféiné

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique fin de course n°3, contient de la caféine.

Conditionnement :
Dosette de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 61 €
Boite de 6 dosettes : 12,50 €
Prix unitaire magasin : 2,10 €

saveur agrumes

Contient de la caféine, déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants.

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Respilibre® énergie ③®

Pendant l'effort

Description :
Gel fin de course n°3 apportant énergie et soutenant le système respiratoire*.

Conditionnement :
Dosette de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 32 dosettes : 61 €
Boite de 6 dosettes : 12,50 €
Prix unitaire magasin : 2,10 €

saveur eucalyptus-menthe

* L'huile essentielle d'eucalyptus soutient le fonctionnement optimal du système respiratoire.

Minerals energy®

Pendant l'effort

Description :
Gel sucré/salé, contenant électrolytes et glucides.
Recharge pour bidon.

Conditionnement :
Dosette de 50 g.

Utilisation :
1 ou 2 gels par course.

Prix indicatif :
Boite de 25 dosettes : 78 €
Lot de 5 dosettes : 18 €
Prix unitaire magasin : 3,60 €

saveur agrumes

Pack course ①②③

Pendant l'effort

Description :
Misez sur la combinaison gagnante !
2 gels début de course, 2 gels milieu de course, 2 gels fin de course

Conditionnement :
6 dosettes de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau en respectant l'ordre de la prise, d'abord les gels Amagnesium n°1 ensuite les gels Energie Raid n°2 et les gels Turbo Punch n°3.

Prix indicatif :
12,50 €

Fluide énergie ①®

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique liquide, gel début de course antioxydant. La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Conditionnement :
Dosette de 35 g.

Utilisation :
1 à 2 gels par heure (il n'est pas nécessaire de boire).

Prix indicatif :
Boite de 21 dosettes : 42 €
Boite de 6 dosettes : 13 €
Prix unitaire magasin : 2,20 €

saveur orange-pamplemousse

Gel Optimum® énergie ①®

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique début de course en stick souple.

Conditionnement :
Stick de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 sticks par heure avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 35 sticks : 49 €
Prix unitaire magasin : 1,50 €

saveur Thé-pêche

Gel Express guarana ③®

Pendant l'effort

Description :
Gel énergétique fin de course n°3 en stick souple, contient de la caféine.

Conditionnement :
Stick de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 sticks par heure avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 35 sticks : 49 €
Prix unitaire magasin : 1,50 €

saveur fraise

Contient de la caféine, déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants.

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Energie totale ①③

Pendant l'effort

Description :
4 gels optimum ①®
4 gels express guarana ③®

Conditionnement :
Dosette de 27 g.

Utilisation :
1 à 2 sticks par heure pendant l'effort avec une gorgée d'eau.

Prix indicatif :
Boite de 8 dosettes : 11,90 €

Bidon Energie Découverte

Pendant l'effort

Description :
Nécéssaire pour la course ou l'entrainement.
2 barres, 4 gels énergétiques et 1 bidon.

Conditionnement :
1 barre MacAmande, 1 barre fruitée,1 Amagnésium Energie ①®,
1 Energie Raid sucré ②®, 1 Turbo Punch ③®, Gel Express Guarana ③®.

Utilisation :
Gels et barres à utiliser pendant l'effort.

Prix indicatif :
10,50 €

Bidon Energie Marathon

Pendant l'effort

Description :
Nécéssaire pour la course à pied. 5 gels et 1 bidon

Conditionnement :
1 Amagnésium Energie ①®, 1 Energie Raid sucré ②®, 1 Turbo Punch ③®, 1 Respilibre Energie ③®, 1 Gel Optimum Energie ①®.

Utilisation :
Gels à utiliser pendant l'effort.

Prix indicatif :
10 €

Pack Marathon

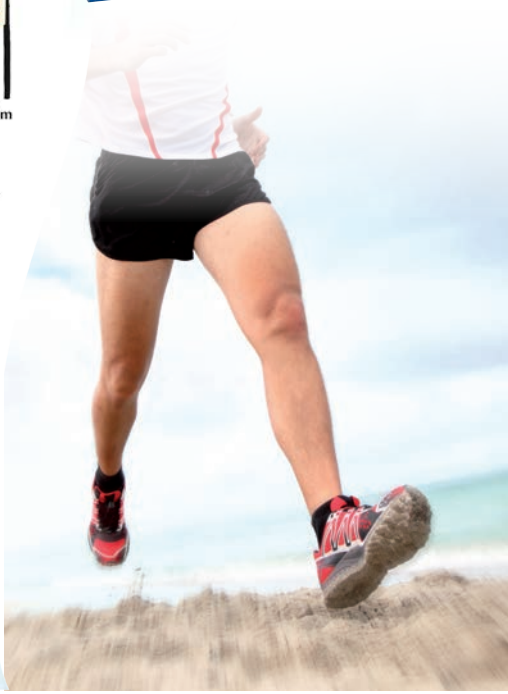
Avant l'effort | Pendant l'effort | Après l'effort

Description :
Pack économique pour réussir votre marathon ou votre trail.

Conditionnement :
1 gâteau chocolat + 1 boisson marathon thé pêche + 1 boisson d'attente 40 g + 1 boisson récup citron cola 35 g + 1 bidon marathon (1 dosette Amagnésium Energie ① + 1 dosette Energie Raid ② + 1 dosette Turbo Punch ③ + 1 dosette Respilibre Energie ③ + 1 stick Optimum Energie ①) + 1 dosette Energie Raid ② + 1 ceinture porte dosettes et dossard + 1 magazine FMS.

Utilisation :
Tout le nécessaire : pour avant, pendant et après votre course.

Prix indicatif :
39,90 €



Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pack Cyclo

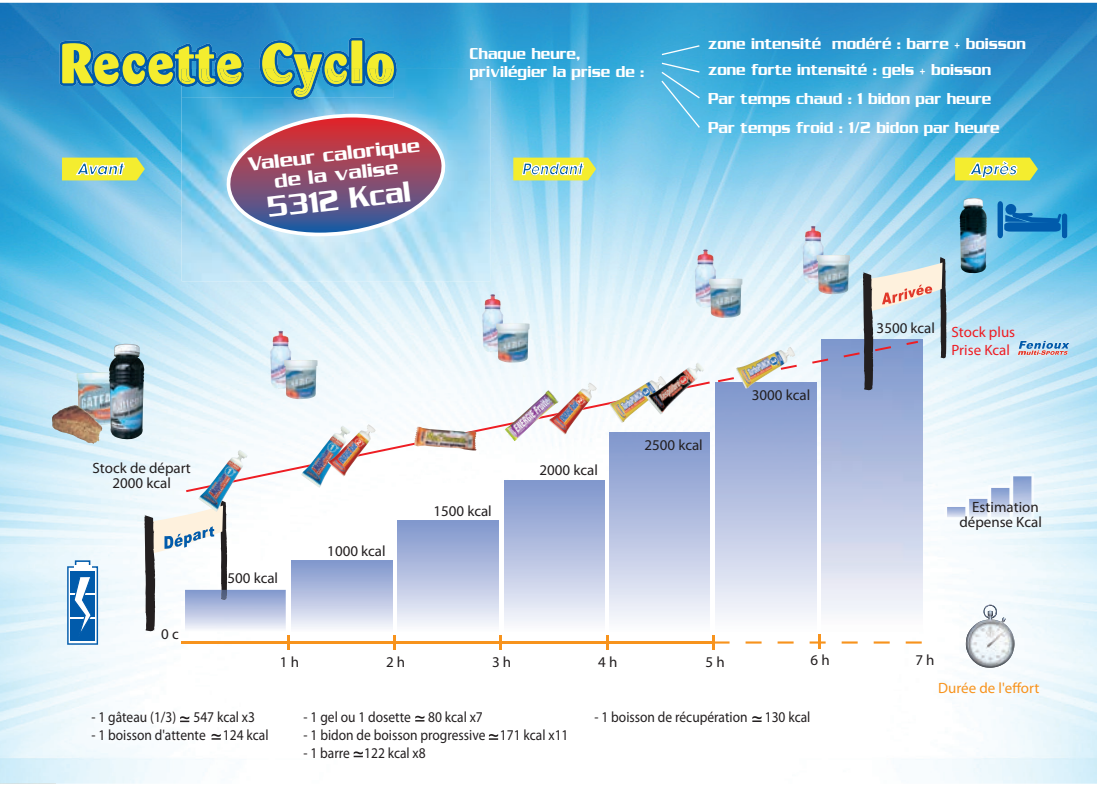
Avant l'effort | Pendant l'effort | Après l'effort

Description :
Pack économique pour réussir votre cyclosportive.

Conditionnement :
1 gâteau chocolat + 1 boisson progressive orange sanguine + 1 boisson récup citron cola 35 g + 1 boisson d'attente 40 g + 1 pack course + 1 dosette respilibre Energie ③® + 5 barres mac'amande + 3 barres fruitées + 1 bidon 600ml + 1 magazine FMS.

Utilisation :
Tout le nécessaire : pour avant, pendant et après votre course.

Prix indicatif :
45 €



Protéines et Barres protéinées

Acides aminés :	*Créatine Dual Source + Taurine* *B.C.A.A., Glutamine + Taurine + Vit. B12*
Poudres protéinées :	*Quatro source, Whey 80* *Protéines végétales, Gainer*
Barres protéinées :	*Barres protéinées* *Barres protéinées gourmandes*
Aliments solides protéinés :	*ProtiPASTA*

Protéines

Fenioux multi-SPORTS

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Créatine Dual Source + Taurine

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
La créatine favorise force et puissance dans le cadre d'exercices physiques adaptés.

Conditionnement :
Boite de 120 gélules de 710 mg.

Utilisation :
4 gélules 2 fois par jour idéalement prises après les exercices avec un grand verre d'eau.

Prix indicatif :
18 €

B.C.A.A.

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Les protéines contribuent à maintenir la masse musculaire et la vitamine B12 contribue à réduire la fatigue.

Conditionnement :
Boite de 120 comprimés de 850 mg.

Utilisation :
3 comprimés avant l'exercice physique.
3 comprimés après l'exercice physique.

Prix indicatif :
19 €

Glutamine+Taurine+Vit. B12

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
La glutamine est un acide aminé, la vitamine B12 contribue à réduire la fatigue.

Conditionnement :
Boite de 120 comprimés de 950 mg.

Utilisation :
3 comprimés 2 fois par jour.

Prix indicatif :
19 €

Compléments alimentaires : un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Garder le produit hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Quatro Source

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
4 sources de protéines qui contribuent à augmenter la masse musculaire. Enrichie en vitamines B1,B2,PP,B5,B6,B9 et B12.

Conditionnement :
Pot de 750 g.

Utilisation :
1 à 2 dosettes de poudre avant les 3 repas dans 250 ml d'eau ou de lait.

Prix indicatif :
31 €

saveur chocolat

Whey 80

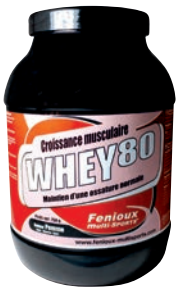
Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Protéine de lactosérum qui contribue à augmenter la masse musculaire. Enrichie en vitamines E,C,B1,B2 et B6.

Conditionnement :
Pot de 750 g.

Utilisation :
1 dosette de poudre dans 250 ml d'eau ou de lait après les entrainements.

Prix indicatif :
35,50 €



2 parfums :
- pomme
- chocolat

Protéine végétale

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Protéine végétale de soja enrichie en vitamine C,B1,B6,B12.

Conditionnement :
Pot de 350 g ou de 750 g.

Utilisation :
Pot de 350 g : 3 dosettes. Pot de 750 g : 1 cuillère mesure.
A prendre le matin dans 250 ml d'eau ou de lait à répéter 1 fois en en-cas l'après midi.

Prix indicatif :
Pot de 350 g : 14,70 €
Pot de 750 g : 29,90 €

2 parfums :
- vanille
- chocolat

Fenioux multi-Sports

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94

Gainer rapide

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Protéine de lactosérum qui contribue au maintien de la masse musculaire.
Maltodextrine. Récupération des entrainements intensifs.

Conditionnement :
Pot de 1 Kg ou de 1,8 Kg.

Utilisation :
1 dosette avant les exercices intensifs.
1 dosette après les entrainements.

Prix indicatif :
Pot de 1 Kg : 23,50 €
Pot de 1,8 Kg : 34,50 €

saveur fruits rouges

Barre protéinée

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Barres protéinées.

Conditionnement :
Boite de 28 barres de 34 g.

Utilisation :
1 barre en matinée 1 barre en encas
l'après midi pour éviter le grignotage.

Prix indicatif :
Boîte de 28 barres : 51 €
Prix unitaire magasin : 2,00 €

saveur chocolat noisette

Barre protéinée gourmande

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Barres protéinées gourmandes aux céréales.
Récupération.

Conditionnement :
Barre de 40 g.

Utilisation :
En «encas» pour éviter le grignotage.
1 barre après les exercices intensifs.

Prix indicatif :
Boîte de 7 barres : 14,70 €
Boîte de 28 barres : 52 €
Prix unitaire magasin : 2,00 €

saveur chocolat céréales
saveur chocolat poire céréales

Produit hyperprotidique-maintenez une consommation quotidienne de liquide suffisante. Respectez le mode d'emploi.

ProtiPASTA

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Aliment solide hyperprotéiné, pâtes 50% de protéines.

Conditionnement :
Boite de 1,5 Kg (15 sachets de 100 g).

Utilisation :
1 sachet midi ou soir permet un apport de protéines important.

Prix indicatif :
33,70 €

tusilli ou macaroni

Produit hyperprotidique-maintenez une consommation quotidienne de liquide suffisante.
Respectez le mode d'emploi.

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Quotidien et Compétition

Phytothérapie , Minéraux et Vitamines

Pour les Ultra Sportifs : *Extrazyme*
en préparation et récupération

Draineur liquide : *Draine et Affine*

Compléments alimentaires

Préparation pour boisson

Compléments alimentaires (sauf Goji) : un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Garder le produit hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Acérola 600

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Vitamine C naturelle qui contribue à réduire la fatigue.

Conditionnement :
3 tubes de 14 comprimés.

Utilisation :
1 comprimé par jour à croquer.

Prix indicatif :
les 3 tubes : 16 €

Immunozym®

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Bromélaïne, trypsine, chymotrypsine, vitamine E.

Conditionnement :
boite de 60 gélules de 250 mg.

Utilisation :
2 gélules le matin et 2 gélules le soir avant les repas.

Prix indicatif :
23 €

Eleuthérocoque

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Contribue à plus d'énergie physique et mentale.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 250 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
14 €

Gelée royale + Pollen

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Soutient les défenses naturelles de l'organisme.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 300 mg
(dont gelée royale 50 mg).

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
21,75 €

Ginseng rouge

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Aide à se sentir plus énergique.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 300 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
24 €

Noix de kola

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Riche en caféine.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 310 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour le matin ou le midi.

Prix indicatif :
12 €

Contient de la caféine, déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants.

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Spiruline

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Renforce la vitalité.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 300 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
14 €

Taurine

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
La taurine, souvent présente dans les boissons énergisantes, existe aussi en gélules.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 280 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
12 €

Tonifoie®

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Radis noir et artichaut.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 250 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
11,50 €

Tout En Un®

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Complexe de haute qualité, 11 vitamines et 8 minéraux.

Conditionnement :
Boite de 60 gélules de 400 mg.

Utilisation :
2 gélules par jour.

Prix indicatif :
14 €

Vitargine®

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Arginine et vitamine C.
La vitamine C contribue à réduire la fatigue.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 300 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
15,50 €

Tribulus Q10

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Bien connu des sportifs.
Le tribulus aide au maintien du tonus musculaire.

Conditionnement :
Boite de 100 gélules de 255 mg.

Utilisation :
3 à 6 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
15 €

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Artichondrine Plus® Evolution

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Glucosamine et Chondroïtine.
L'extrait de résine de Boswellia riche en acide boswellique, présent dans la formation d'Arthichondrine Plus® Evolution, aide à maintenir une bonne flexibilité et santé articulaire.

Conditionnement :
Boite de 180 gélules de 510 mg.

Utilisation :
3 à 4 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
30 €

Litho-Harpagophytum

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
L'harpagophytum aide à maintenir la santé des articulations. Renforce le système locomoteur.

Conditionnement :
Boite de 200 gélules de 335 mg.

Utilisation :
2 à 4 gélules par jour avant les repas.

Prix indicatif :
22 €

Déconseillé aux personnes souffrant d'ulcères ou de calculs biliaires.

Fer

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Le fer est un constituant essentiel de l'hémoglobine qui joue un rôle primordial dans le transport de l'oxygène dans l'organisme.

Conditionnement :
Boite de 30 comprimés de 463 mg
(dont fer 14 mg).

Utilisation :
1 comprimé par jour avant les repas.

Prix indicatif :
8 €

Magnésium Marin

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Le magnésium est un oligo-élément nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Il contribue à une fonction musculaire normale et au bon fonctionnement du système nerveux. Associé à la vitamine B6 qui contribue à réduire la fatigue, il est l'ami du sportif.

Conditionnement :
1 boîte de 30 comprimés 638 mg
(dont magnésium 300 mg).

Utilisation :
1 comprimé par jour, de préférence en milieu de repas.

Prix indicatif :
12 €

Goji (préparation pour boisson)

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Préparation pour boisson concentrée au goji accompagnée d'un shaker.

Conditionnement :
30 sachets de 5 g.

Utilisation :
1 à 2 sachets par jour à diluer dans 300 mL d'eau.

Prix indicatif :
19 €

Extrazyme®

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Pour les ultra sportifs en préparation ou récupération. Bromélaïne.

Conditionnement :
Boite de 60 gélules de 270 mg.

Utilisation :
1 gélule matin et soir.

Prix indicatif :
14,80 €

Fenioux multi-SPORTS

Un conseil, une commande : 02 54 27 16 94
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Draine et affine

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Action Minceur, Draineur.

Conditionnement :
Flacon de 300 mL.

Utilisation :
2 à 3 bouchons dilués dans un grand verre d'eau ou dans une bouteille d'eau à boire la journée.

Prix indicatif :
19,50 €

Le sureau est reconnu pour son action minceur.
Le fenouil facilite l'élimination urinaire.
Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Gels, Baumes et Lotions

Produits cosmétiques*

Baumes massage

*Sauf Solution Hydroalcoolique.

Baume préparation à l'effort

Avant l'effort | Pendant l'effort

Description :
Baume chauffant doux en préparation à l'effort.

Conditionnement :
Tube de 100 mL.

Utilisation :
Appliquer sur les muscles et les articulations qui seront sollicités durant l'effort.

Prix indicatif :
14 €

Baume confort chauffant

Avant l'effort | Pendant l'effort

Description :
Baume de massage chauffant et isolant (texture plus épaisse que le baume de préparation à l'effort).

Conditionnement :
Tube de 100 mL.

Utilisation :
Appliquer sur les muscles et les articulations qui seront sollicités durant l'effort.

Prix indicatif :
14 €

Baume récupération accélérée

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Utilisé par de nombreuses équipes cyclistes professionnelles, pour le massage musculaire.

Conditionnement :
Tube de 100 mL.

Utilisation :
Appliquer par massage sur les muscles qui ont été sollicités durant l'effort.

Prix indicatif :
14 €

Baume protecteur anti-frottements

Avant l'effort | Pendant l'effort

Description :
Baume protecteur anti-frottements pour le cycliste, le triathlète, le coureur à pieds.

Conditionnement :
Pot de 100 mL.

Utilisation :
Appliquer sur les endroits susceptibles d'être irrités par frottement, résiste à l'eau et à la transpiration.

Prix indicatif :
13 €

RSD 70

Avant l'effort | Après l'effort

Description :
Gel au réséda pour les articulations muscles et tendons.

Conditionnement :
Tube de 100 mL.

Utilisation :
Appliquer en couche épaisse.

Prix indicatif :
9 €

Gel arnica

Après l'effort

Description :
Gel à appliquer pour les contusions (sans plaies) et la fatigue musculaire.

Conditionnement :
Tube de 45 g.

Utilisation :
En application plusieurs fois par jour sur les zones concernées.

Prix indicatif :
8 €

Solution Hydroalcoolique

Description :
Désinfectant des mains, idéal pour un usage fréquent pour le sportif entrainé fragilisé.

Conditionnement :
Flacon de 100 mL.

Utilisation :
Versez une petite quantité dans le creux de la main, frottez (sans rinçage).

Prix indicatif :
Flacon de 100 mL : 3,90 €
Lot de 3 flacons : 9,90 €

Baume du lion

Description :
Une formulation unique présentée sous deux formes pratiques, pour apaiser vos courbatures musculaires après de longs efforts.

Conditionnement :
Flacon de 30 mL.

Utilisation :
Baume de massage à appliquer sur la zone concernée du corps, 2 fois par jour. Se laver les mains après utilisation.

Prix indicatif :
13,00 €

Chaussettes techniques

100% Fabrication française

Distributeur Ventura® socks

Ventura Socks

Socquette Carbone Polyamide :

Description :
Comme les pros, adoptez la socquette carbone, bonne aération, bonne tenue du pied.

Prix indicatif :
13 €

Socquette Haute Carbone Polyamide :

Description :
Comme les pros, adoptez la socquette carbone, bonne aération, bonne tenue du pied. Modèle haut, le préféré des coursiers.

Prix indicatif :
14 €

Meryl Skinlife :

Description :
Sensation de douceur, bon maintien, bonne aération.

Prix indicatif :
9 €

Carbone Thermolite

Description :
Les mêmes avantages que les socquettes carbone polyamide en plus chaudes.

Prix indicatif :
17 €

Socquette Running Coolmax

Description :
Renforcées bouclette, talons et pointes pour le plus grand confort de vos pieds. En marathon, trails ou course à pied.

Prix indicatif :
9 €

Running Hiver Laine

Description :
Les mêmes avantages que les coolmax en plus chaudes.

Prix indicatif :
17 €

Surchaussure

Description :
Surchaussure polyamide respirante de mi-saison.
La petite touche classe pour la mi-saison.

Prix indicatif :
16 €

Manchette

Description :
Très agréable à porter avec une bonne tenue.
Légèrement compressive des bras. L'essayer, c'est l'adopter.

Prix indicatif :
14 €

Partenariats

Martin FOURCADE testeur de la première heure des produits Fenioux Multisports depuis ses années Cadets.

- 5 titres champion du Monde
- Jeux olympiques : 2 médailles d'or et 2 médailles d'argent

Yohann DINIZ Marche athlétique

- 2 titres champion d'Europe
- Vice-champion du Monde

Développent, testent et utilisent les produits Fenioux Multi-Sports tout au long de l'année :

Team BRETAGNE SÉCHÉ ENVIRONNEMENT

Team AG2R

OBJECTIF PERFORMANCE

avec notre Nouvelle

Boisson ENERGIE Progressive B.C.A.A.

Fenioux multi-SPORTS®
www.fenioux-multisports.com
Nutrition Sportive

Boisson progressive avec B.C.A.A.

- Optimise et facilite les efforts de plus de 2 heures
- Améliore la récupération

Testée, Mise au point et Approuvée par nos partenaires

Martin FOURCADE (biathlon)
5 titres de champion du monde
Jeux Olympiques 2 médailles d'or
2 médailles d'argent

Yohann DINIZ (marche athlétique)
Double champion d'Europe, médaille d'argent au championnat du Monde

FOURNISSEUR OFFICIEL PRO CYCLING TEAM AG2R LA MONDIALE

ROC D'AZUR Fenioux multi-SPORTS fournisseur officiel

RUN IN LYON Fenioux multi-SPORTS fournisseur officiel

Laboratoires FENIOUX Département FENIOUX MULTISPORTS
9 av. Pierre de Coubertin 36024 CHÂTEAUROUX Cedex - Tél. : 02 54 27 16 94 - Fax : 02 54 34 62 03

www.fenioux-multisports.com

Fenioux-Multisports fournisseur officiel :

Trail de Aubrac · La course du Viaduc de Millau · AVCA · FOURNISSEUR OFFICIEL PRO CYCLING TEAM AG2R LA MONDIALE · ROSSIGNOL Pure Mountain Company

Ref : L562 07/14